

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Горская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрено и принято
Решением педагогического совета
от 26 августа 2021 года протокол №2

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 46 от 27 августа 2021 г.

Директор школы  Е.В.Прокопьева



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивный час»
5-9 класс**

Составил:
Люхин С.Ю.,
учитель физической культуры
МОУ «Горская ООШ»
Тихвинского района
Ленинградской области

Пояснительная записка

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на год обучения для 5-9 классов.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт;
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2018 г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2019 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов.» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов М.: Просвещение, 2018 г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2017 г.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» и «Баскетбол» образовательной программы средней школы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» и «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

Режим занятий. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Процент пассивности 2%.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Внеурочная деятельность учащихся ориентированы на достижение определенных воспитательных результатов:

- 1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни):** правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях; правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.
- 2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.
- 3. Результаты третьего уровня (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия):** приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Содержание курса внеурочной деятельности на 5-9 классы

Основы знаний (теоретическая часть): 4 часа

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть): 29 часов

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;

- Подвижные и спортивные игры.
- Специальная физическая подготовка (практическая часть):
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Техника нападения (практическая часть):
- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Техника защиты:
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Тактическая подготовка. Тактика нападения:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Тактика защиты:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Контрольные игры и соревнования:
- теоретическая часть
- Правила соревнований
- практическая часть:
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Физическая подготовленность

Стойки и перемещения. 1 час

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Волейбол»

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Здоровый образ жизни	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы, результат общей деятельности.	Круглый стол.

2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1		1	Построение. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Индивидуальная
3	Личная гигиена	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
4	Профилактика травматизма	1	1		Инструктаж по Т.Б. Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
5	Нарушение осанки	1		1	Построение. Упражнения для укрепления осанки.	Индивидуальная
6	Техника и обучение техническим приёмам игры	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Групповая
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Коллективная
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Индивидуальная
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Индивидуальная
10	Передачи мяча.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Групповая
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать	Групповая

	положении) в движении.				мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Коллективная
13	Обучение нижней прямой подаче.	1		1	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	Коллективная
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Коллективная
15	Верхняя прямая подача.	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Коллективная
16	Профилактика а травматизма.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.	Индивидуальная
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая
19	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		1	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.	Групповая
20	Прямой нападающий удар.	1		1	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.	Индивидуальная

					Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.	1		1	Выполнять нападающий удар с места.	Групповая
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.	1		1	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Коллективная
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	1		1	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.	Индивидуальная
24	Одиночное блокирование .	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противостоять нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Индивидуальная
25	Имитация блокирования .	1		1	Своевременно выходить на блок	Индивидуальная
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		1	Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противостоять нападающему удару.	Групповая
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противостоять нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего	Групповая

					игрока.	
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	Уметь своевременно выходить к мячу.	Индивидуальная
30	Многokратные передачи над собой.	1		1	Научится правильному отталкиванию по мячу	Индивидуальная
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.	1		1	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Коллективная
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.	1		1	Передавать мяч на точность в движении.	Групповая
33	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Совершенствовать координацию движений.	Групповая
34	Произвольные передачи мяча.	1		1	Научиться передавать мяч различными способами.	Коллективная

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Волейбол»
6 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Здоровый образ жизни	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы,	Круглый стол.

					результат деятельности.	общей	
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1		1	Построение. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.		Индивидуальная
3	Личная гигиена	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.		Круглый стол.
4	Профилактика травматизма	1	1		Инструктаж по Т.Б. Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.		Круглый стол.
5	Нарушение осанки	1		1	Построение. Упражнения для укрепления осанки.		Индивидуальная
6	Техника и обучение техническим приёмам игры	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.		Групповая
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.		Коллективная
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.		Индивидуальная
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.		Индивидуальная
10	Передачи мяча.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.		Групповая
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать		Групповая

	вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.				мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Коллективная
13	Обучение нижней прямой подаче.	1		1	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	Коллективная
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Коллективная
15	Верхняя прямая подача.	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Коллективная
16	Профилактика а травматизма.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.	Индивидуальная
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая
19	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		1	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.	Групповая
20	Прямой нападающий удар.	1		1	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий	Индивидуальная

					удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.	1		1	Выполнять нападающий удар с места.	Групповая
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.	1		1	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Коллективная
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	1		1	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.	Индивидуальная
24	Одиночное блокирование .	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Индивидуальная
25	Имитация блокирования .	1		1	Своевременно выходить на блок	Индивидуальная
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		1	Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару.	Групповая
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на	Групповая

	зон.				блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	Уметь своевременно выходить к мячу.	Индивидуальная
30	Многokратные передачи над собой.	1		1	Научится правильному отталкиванию по мячу	Индивидуальная
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.	1		1	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Коллективная
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.	1		1	Передавать мяч на точность в движении.	Групповая
33	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Совершенствовать координацию движений.	Групповая
34	Произвольные передачи мяча.	1		1	Научиться передавать мяч различными способами.	Коллективная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Волейбол»
7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Здоровый образ жизни	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы,	Круглый стол.

					результат деятельности.	общей	
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1		1	Построение. Упражнений для утренней гимнастики.	Комплекс для утренней гимнастики.	Индивидуальная
3	Личная гигиена	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.		Круглый стол.
4	Профилактика травматизма	1	1		Инструктаж по Т.Б. Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.		Круглый стол.
5	Нарушение осанки	1		1	Построение. Упражнения для укрепления осанки.		Индивидуальная
6	Техника и обучение техническим приёмам игры	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.		Групповая
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.		Коллективная
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.		Индивидуальная
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.		Индивидуальная
10	Передачи мяча.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.		Групповая
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать		Групповая

	вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.				мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Коллективная
13	Обучение нижней прямой подаче.	1		1	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	Коллективная
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Коллективная
15	Верхняя прямая подача.	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Коллективная
16	Профилактика а травматизма.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.	Индивидуальная
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая
19	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		1	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.	Групповая
20	Прямой нападающий удар.	1		1	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий	Индивидуальная

					удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.	1		1	Выполнять нападающий удар с места.	Групповая
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.	1		1	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Коллективная
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	1		1	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.	Индивидуальная
24	Одиночное блокирование .	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Индивидуальная
25	Имитация блокирования .	1		1	Своевременно выходить на блок	Индивидуальная
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		1	Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару.	Групповая
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на	Групповая

	зон.				блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	Уметь своевременно выходить к мячу.	Индивидуальная
30	Многократные передачи над собой.	1		1	Научится правильному отталкиванию по мячу	Индивидуальная
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.	1		1	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Коллективная
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.	1		1	Передавать мяч на точность в движении.	Групповая
33	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Совершенствовать координацию движений.	Групповая
34	Произвольные передачи мяча.	1		1	Научиться передавать мяч различными способами.	Коллективная

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Волейбол»
8 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Здоровый образ жизни	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы, результат общей	Круглый стол.

					деятельности.	
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1		1	Построение. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Индивидуальная
3	Личная гигиена	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
4	Профилактика травматизма	1	1		Инструктаж по Т.Б. Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
5	Нарушение осанки	1		1	Построение. Упражнения для укрепления осанки.	Индивидуальная
6	Техника и обучение техническим приёмам игры	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Групповая
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Коллективная
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Индивидуальная
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Индивидуальная
10	Передачи мяча.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Групповая
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя	Групповая

	(в опорном положении) в движении.				спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Коллективная
13	Обучение нижней прямой подаче.	1		1	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	Коллективная
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Коллективная
15	Верхняя прямая подача.	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Коллективная
16	Профилактика а травматизма.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.	Индивидуальная
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая
19	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		1	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.	Групповая
20	Прямой нападающий удар.	1		1	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке	Индивидуальная

					через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.	1		1	Выполнять нападающий удар с места.	Групповая
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.	1		1	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Коллективная
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	1		1	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.	Индивидуальная
24	Одиночное блокирование .	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Индивидуальная
25	Имитация блокирования .	1		1	Своевременно выходить на блок	Индивидуальная
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		1	Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару.	Групповая
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать	Групповая

					действия нападающего игрока.	
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	Уметь своевременно выходить к мячу.	Индивидуальная
30	Многokратные передачи над собой.	1		1	Научится правильному отталкиванию по мячу	Индивидуальная
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.	1		1	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Коллективная
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.	1		1	Передавать мяч на точность в движении.	Групповая
33	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Совершенствовать координацию движений.	Групповая
34	Произвольные передачи мяча.	1		1	Научиться передавать мяч различными способами.	Коллективная

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Волейбол»
9 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Здоровый образ жизни	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы, результат общей	Круглый стол.

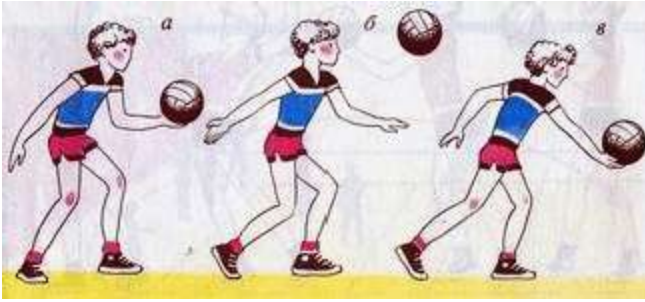
					деятельности.	
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1		1	Построение. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Индивидуальная
3	Личная гигиена	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
4	Профилактика травматизма	1	1		Инструктаж по Т.Б. Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
5	Нарушение осанки	1		1	Построение. Упражнения для укрепления осанки.	Индивидуальная
6	Техника и обучение техническим приёмам игры	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Групповая
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Коллективная
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Индивидуальная
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Индивидуальная
10	Передачи мяча.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Групповая
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя	Групповая

	(в опорном положении) в движении.				спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Коллективная
13	Обучение нижней прямой подаче.	1		1	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	Коллективная
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Коллективная
15	Верхняя прямая подача.	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Коллективная
16	Профилактика травматизма.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.	Индивидуальная
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая
19	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		1	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.	Групповая
20	Прямой нападающий удар.	1		1	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке	Индивидуальная

					через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.	1		1	Выполнять нападающий удар с места.	Групповая
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.	1		1	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Коллективная
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	1		1	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.	Индивидуальная
24	Одиночное блокирование .	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Индивидуальная
25	Имитация блокирования .	1		1	Своевременно выходить на блок	Индивидуальная
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		1	Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару.	Групповая
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать	Групповая

					действия нападающего игрока.	
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	Уметь своевременно выходить к мячу.	Индивидуальная
30	Многokратные передачи над собой.	1		1	Научится правильному отталкиванию по мячу	Индивидуальная
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.	1		1	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Коллективная
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.	1		1	Передавать мяч на точность в движении.	Групповая
33	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Совершенствовать координацию движений.	Групповая
34	Произвольные передачи мяча.	1		1	Научиться передавать мяч различными способами.	Коллективная

Приложение



Нижняя прямая подача (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние

вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Рисунок 1 – Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис.

2).

Рисунок 2 – Верхняя прямая подача



В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя

подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Упражнения

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верхней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Поддачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов

Передвижения.

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

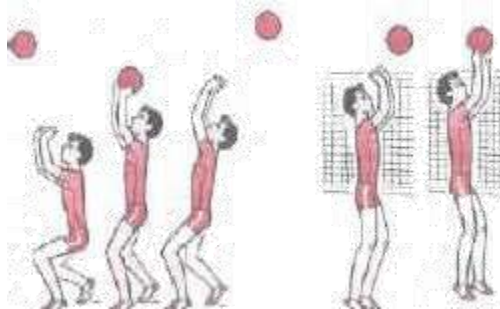
Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру.

«Падающий мяч».

Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Поддачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Передача мяча.

На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части. а) б) Рисунок 3 – Передача мяча Передача в прыжке (рис. 3б) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.



Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.